

Károli Gáspár Református Egyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológia Intézet

Sportolói motivációs mintázatok feltárása Q-módszertannal

Készítette:

Barta Gábor

Témavezetők:

Dr. Smohai Máté, Dr. Takács Szabolcs

Tartalomjegyzék

1. Absztrakt	3
2. Bevezetés.....	3
3. Elméleti háttér	5
4. Kutatási kérdés	10
5. Módszer	10
5.1. Q-módszertan.....	10
5.2. Vizsgálati személyek	13
5.3. Eszközök.....	13
5.4. Eljárás	19
6. Eredmények.....	22
7. Diskusszió.....	25
8. Összegzés, kitekintés.....	28
9. Köszönetnyilvánítás	29
10. Irodalomjegyzék.....	30

1. Absztrakt

Napjaink leghíresebb motivációs elméletének az öndeterminációs elmélet számít (Ryan & Deci, 2000), melynek elméleti keretében elkülönítették az intrinzik és extrinzik motivációkat, sőt, Fülöp (2017) szerint polarizálták is a kétféle motivációt - előbbihez az a kép társult, hogy hasznos és magasabbrendű, míg utóbbihoz, hogy inkább káros és negatív. A dichotóm elméleteket meghaladó többszörös célok elméletével egy új paradigma tört utat, mely egyfelől a célok teljesítménykereső-teljesítménykerülő dimenzióra osztásának, másfelől a versengéssel kapcsolatos kutatásokban bekövetkező paradigmatváltsáknak köszönhetően tudott teret hódítani (Fejes, 2015). Pilot, expresszív jellegű kutatásunkban 18. életévüket betöltött, profi úszókat (n=20) vizsgáltunk a sportolói motivációjuk mentén Q-módszer segítségével. A Q-módszertan (Stephenson, 1935) lényege statisztikai szempontból, hogy a válaszadók végzünk faktoranalízist (T. Kárász és mtsai., 2022) tehát nem a változók, hanem a válaszadók között keresünk kapcsolatot. A sportolóknak egy 32 darabból álló, általunk kifejlesztett Q-készleten kellett Q-rendezést végezniük, vizsgálatunk fő célja pedig az volt, hogy a Q-módszertan segítségével meg tudunk-e különböztetni eltérő mintázatokat a sportolói motivációik mentén. Az adatfelvétel 2022 őszén kezdődött, vizsgálatunk keresztmetszeti eljárással zajlott, a mintavétel módszere hozzáférés-, illetve „hólabda” alapú volt. A sportolói motivációs profilokat leíró kutatások (ld.: Vlachopoulos és mtsai., 2000; Gillet és mtsai., 2013) legtöbbször az öndeterminációs elmélet perspektívájában dolgoztak, a miénkhez hasonló kutatás korábban még nem zajlott. Módszertanunk mentén sikerült két faktort megkülönböztetni: az egyik faktorra a „legjobbnak lenni” győzelemcentrikus attitűdje jellemző, míg a másik faktort inkább a „jobbnak lenni”, önmagát meghaladó, fejlődésre összpontosító motivációja jellemzi. Az eredmények egyfelől hozzájárulhatnak a sportolói kiégés megelőzéséhez, másfelől, a sportoló motivációnak ismeretében, a sportoló-edző(-pszichológus) kapcsolatban, a közös munka hatékonyságának javításához. Mindez pedig, a sportolók visszajelzése alapján, egy játékos önismereti feladat formájában történt.

Kulcsszavak: sportolói motiváció, Q-módszertan, Q-rendezés, élsportolók

2. Bevezetés

A sportolói motivációk témaköre egy igazán érdekes és sokrétű témája a sportpszichológiának. Mi hajtja a sportolókat? Miért robotolnak napról-napra hosszú éveken át? Mi az a *valami*, ami miatt meghozzák a sport követelte áldozatokat? A tudományhoz fordulva azt tapasztaltam, hogy mind a sportmotivációs kérdőívek, mind a motivációelméletek

legtöbbször egy izgalmas szemszögből közelítik meg a jelenséget, azonban mindig elfogott egy olyan érzés - talán a saját sportolói versenytapasztalataimból is kifolyólag -, hogy ezt más módon is meg lehetne ragadni. Szokatlannak találtam a motivációk „jó”, illetve „rossz” címkékkel történő ellátását, illetve a szigorú kategorizálását, mellyel a motivációkat megpróbálták egy-egy adott alskálának megfeleltetni. Ha pedig a bekategorizálási nehézségek miatt ez nem sikerült, akkor sok esetben egyszerűen nem ejtettek szót a sportban igenis jelen lévő, valós motivációkról.

Hogy egy példával éljek: egy sportoló számára motivációt jelenthetnek a versenyek. Az öndeterminációs elmélet paradigmáján keresztül nehéz lenne értelmezni, hogy ez intrinzik, avagy extrinzik motivációnak számít-e? Ha a sportoló a versenyre, mint egy olyan lehetőségre tekint, ahol próbára teheti önmagát és eredménytől függetlenül, saját magát szeretné meghaladni versenyről-versenyre, hogy jobb lehessen, akkor ezt sorolhatjuk az intrinzik motivációk közé. Azonban a versenyzésre, mint motivációra, egy másik sportoló úgy is tekinthet, mint lehetőségre, hogy felállhasson a dobogó legtetéjére, hogy elismerjék, ünnepeljék mások, és élvezhesse a győzelem dicsőségét, hogy híresebb legyen. Ezt már talán inkább az extrinzik motivációkhoz sorolhatjuk az öndeterminációs elmélet dichotóm szemléletében, ugyanakkor kiemelném: motiváció szempontjából egyik sportoló perspektívája sem jobb vagy rosszabb, egyszerűen csak különböző. Azt gondoltam, és most is azt gondolom, hogy ennél sokkalta árnyaltabb a kép, nem csupán fekete-fehér, ezt szerettem volna megragadni jelen kutatással.

Miután megismerkedtem a Q-módszertan alapjaival, azt éreztem, hogy ez egy megfelelő eszköz lehet a sportolói motivációk feltárására, megragadására. Ennek oka az lehetett, hogy a módszertan lehetőséget adott arra, hogy a problémát a maga valójában, a sportolók érzésein, tapasztalatain keresztül vizsgálhassuk meg. Meglepődve tapasztaltam, hogy a sportpszichológia szakirodalmában csak elvétve bukkantam Q-módszert alkalmazó kutatásokra. Így a témavezetőim segítségével egyrészt azt tűztük ki célul, hogy egy olyan Q-készletet alkossunk, amelyben az előforduló sportolói motivációk minél szélesebb skálája jelenik meg, lefedve (áthidalva?) a különböző motivációs elméleteket és kérdőíveket, másrészt, hogy kipróbáljuk, hogy a módszertanunk segítségével meg tudunk-e különböztetni eltérő motivációs mintázatokat az élsportolók körében.

Az én motivációim jelen kutatással a tapasztalatszerzés, a tanulás és a kutatói létben való elmélyülés volt, illetve valami új kipróbálása, felfedezése, hiszen, noha nem találkoztam olyan kutatással, amely a sportolói motivációt *pontosan így, pontosan ebben a formában* vizsgálta

volna, azt gondoltam, miért ne lehetne ez a kutatás az, amelyik megteszi ezt? Még ha csak több-kevesebb sikerrel is.

3. Elméleti háttér

A motiváció az egyik legkutatottabb téma a pszichológiában, számos elmélet igyekszik megmagyarázni, körülírni a jelenséget. Nincs ez másképp a sportpszichológia területén sem. A sportolók motivációinak legfőbb meghatározói a célok és a szükségletek mellett a személyiségjegyek, ugyanakkor nem szabad figyelmen kívül hagyni a környezeti tényezőket sem. A sportpszichológia gyakorlatában azonban a helyzetcentrikus és a résztvevőközpontú szemlélet egyvelege, az interakciós szemlélet a jellemző, ahol a helyzet és a résztvevő együttes hatása és kettőjük interakciója határozza meg az egyén motivációját (Weinberg & Gould, 2011 idézi Paic, 2019).

A híresebb elméletek közül megemlíthetjük a célorientációs vagy teljesítménycél-elméletet (Achievement Goal Theory - AGT) (Nicholls, 1984), mely azt feltételezi, hogy a sport teljesítménymeghatározásában két célorientáció nyilvánvaló: a feladat és az ego (Ntoumanis, 2001). Amennyiben az egyén feladatközpontú, akkor a cselekvése során a feladat megoldásán, illetve a saját tudásának fejlesztésén van a motivációja, tehát önmagát veszi viszonyítási alapul. Ha viszont énközpontú, akkor mások szolgálnak viszonyítási alapként, másokhoz hasonlítja és másokkal veti össze a képességeit, s így értékeli, így kíván eredményes lenni (Nicholls, 1984, Paic, 2019).

Több - a jelen dolgozat szempontjából is releváns - hazai kutatásban használták a célorientációs elmélet mentén megalkotott Észlelt motivációs környezet a sportban kérdőívet (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - PMCSQ-2) (Newton és mtsai., 2000), melynek magyar változatát (H-PMCSQ-2) 2009-ben validálták itthoni mintán (Révész és mtsai., 2009), ami egy fontos mérföldkő volt, hiszen az eredeti PMCSQ-2 kérdőívet széles körben használták és használják jelenleg is a sportban, mivel jól méri a motivációs orientációt, a motivációs környezetet és a teljesítménycélokat. A 33 ítemes kérdőív 2 főskálát tartalmaz (*Task*, avagy feladat, illetve *Ego*), melyek további 3-3 alskálára bonthatók. A Task főskálával mérhető a kooperatív tanulás, a csapaton belüli szerep és a fejlődésre való törekvés, míg az Ego főskálával a büntetéstől való félelem, az egyenlőtlen elismerés és a csapaton belüli rivalizálás (Révész és mtsai., 2009; Révész és mtsai., 2014).

Azonban napjaink leghíresebb motivációs elméletének mégis az *öndeterminációs elmélet* számít (Self-Determination Theory – SDT) (Ryan & Deci, 2000), mely a sportmotivációval

kapcsolatos jelenlegi kutatásoknak is meglehetősen gyakran szolgál elméleti alapjául (Smohai és mtsai., 2021). Az öndeterminációs elmélet szerint az embereket három alapvető szükséglet, a kompetencia, az autonómia és a kapcsolódás igénye vezérli, és ezeknek a szükségleteknek a kielégítése határozza meg a viselkedésüket (Ryan & Deci, 2002). Az autonómia jelenti azt a vágyat, hogy az egyén uralni szeretné a saját életét és öntudatosan cselekedne. Ezen szükséglet frusztrációja során külső irányítottságot és ráerőltetettséget tapasztal. A kompetencia a hatékonyság érzését és a vágyott végkimenetel elérését foglalja magában. Frusztrációja a bukás érzését kelti az egyénben, továbbá megkérdőjelezi saját hatékonyságát. Végül fontos, hogy az egyén megtapasztalja, hogy vannak kapcsolatai, és ezáltal számíthat másokra. Amennyiben sérül ez a szükséglet, az magányosságot és kirekesztettséget okoz (Deci & Ryan, 2000; Smohai és mtsai., 2021).

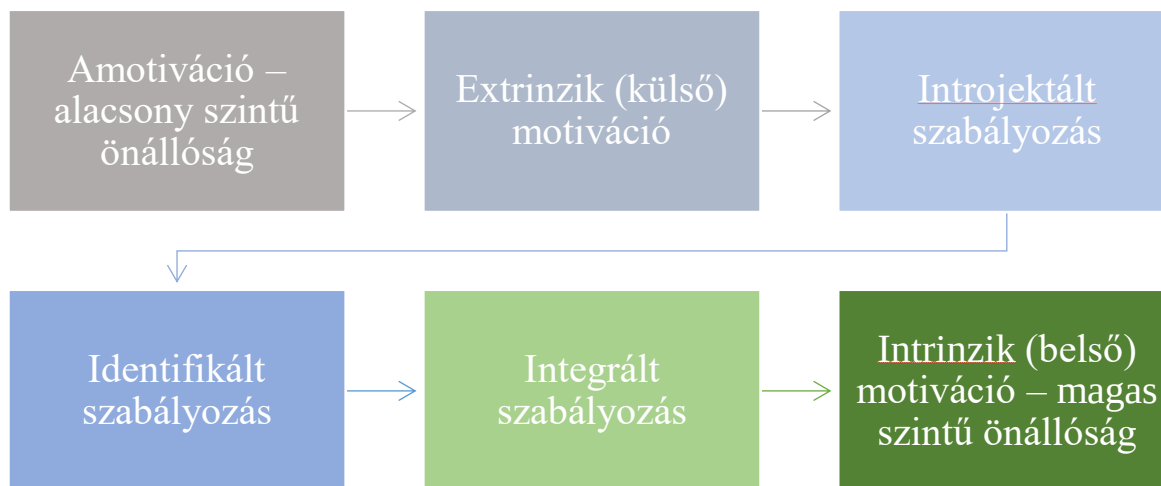
Az öndeterminációs elmélet elméleti keretében a két kutató (Deci és Ryan) elkülönítették az intrinzik és extrinzik motivációkat. Intrinzik motiváció esetén az adott tevékenységet a benne rejlő elégedettség érdekében, szabadon végezzük. Számos öndeterminációval foglalkozó tanulmány túlságosan is az intrinzik motivációra összpontosított, melynek eredményeként az önmeghatározás és az irányítás közti különbségtételt gyakran – tévesen - az intrinzik-extrinzik fogalmak megkülönböztetésével azonosították. Noha a belsőleg motivált, intrinzik viselkedés az öndetermináció klasszikus esete, de nem ez az egyetlen: az extrinzik, külsőleg motivált viselkedés is lehet az. Extrinzik motiváció esetén a cselekvés céljai túlmutatnak a magában a tevékenységben rejlő célokon. Ilyen például, amikor viselkedésük célja elválasztható magától a tevékenységtől, legyen az például a büntetés elkerülése vagy épp egy értékes jutalom elérése. A külsőleg motivált viselkedés nem feltétlenül önmeghatározó vagy kontrollált (Deci & Ryan, 1987).

Azonban Fülöp (2017) szerint nemcsak elkülönítették, de polarizálták is a kétféle motivációt, így előbbihez az a kép társult, hogy hasznos és magasabbrendű, míg utóbbihoz, hogy inkább káros és negatív. Az intrinzik, avagy belső motiváció arra utal, hogy valamit azért csinálunk, mert az eredendően érdekes vagy élvezetes számunkra, míg a külső, avagy extrinzik motiváció arra utal, hogy valamit a cél elérése érdekében, esetlegesen külső nyomás hatására teszünk, mert az elválasztható eredményhez vezet (Pelletier és mtsai., 2013).

Fülöp (2017) továbbá rámutat, hogy az idő előrehaladtával az elmélet eredeti alkotói belátták, hogy a kétpólusú, dichotóm felosztásban bizony vannak átmenetek és megalkottak egy sokkal árnyaltabb modellt (ld: 1. ábra), melyben az önállóság szintjének mentén, egy kontinuumon helyezték el a motivációk és szabályozások különböző típusait. A kontinuum

egyik végét az alacsony szintű önállóság, a teljesen motiválatlan állapot, az amotiváció jelentette, míg a másik végponton, a magas szintű önállóságnál, az intrinzik motiváció állt (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2008). A kettő között újonnan (és a már ismert extrinzik motiváció mellett) megjelenő introjektált szabályozás, identifikált szabályozás és integrált szabályozás már egy komplexebb elmélet képét nyújtották.

1. ábra: A motiváció és szabályozás különböző típusai az öndeterminációs elmélet mentén, illetve azok elhelyezkedése az önállóság kontinuumán - Deci és Ryan (2008) alapján



A 80-as években az öndeterminációs elmélet mellett egy hasonlóképp dichotóm elmélet is elhíresült, a *normatív célok elmélete* (Fülöp, 2008), mely szintén kétféle motivációt különböztetett meg: az *elsajátítási motivációt* és az *eredmény motivációt* (Dweck, 1991 idézi Fülöp, 2008). De nem csak a dichotómiában hasonlított a két elmélet, az elsajátítási motiváció ugyanis gyakorlatilag egyet jelentett az intrinzik motivációval. Ugyanakkor az extrinzik motivációhoz képest az eredménymotiváció már több mindent magába foglalt (Fülöp, 2017).

Barron és Harackiewicz (2001) azt írja egy tanulmányában, hogy előfordul azonban, hogy az embereket egyszerre kettő, egymástól teljesen eltérő motiváció hajtja. A dichotóm elméleteket meghaladó *többszörös célok elméletével* (multiple goal theory/multiple goal perspective) egy új paradigma tört utat, mely egyfelől a célok teljesítménykereső-teljesítménykerülő dimenzióra osztásának, másfelől a versengéssel kapcsolatos kutatásokban bekövetkező paradigmaváltásnak köszönhetően tudott teret hódítani (Fejes, 2015).

A többszörös célok elméletében sokkal inkább azon van a hangsúly, hogy hogyan jönnek létre ezek a többszörös célok, illetve, hogy közöttük milyen interakció van, szemben azzal a feltételezéssel, hogy az egyének kizárólag egyfajta célokkal rendelkeznek (Fülöp, 2008). Ha az

ideális motivációt keressük, Fülöp tanulmányában (2008) idézi Harackiewicz és munkatársai (2002) írását, melyben a *közelítő eredménymotivációt* (performance-approach goals) emelik ki, szerintük ugyanis akiknél magas az ilyen jellegű motiváció (másoknál akar kompetensebb, jobb lenni valamiben – Fülöp ezt egyenesen versengési motivációnak nevezi), azok többre értékelik a feladatokat, hajlandóak több erőfeszítést tenni és általában magasabban teljesítenek.

A sportolói motivációs profilokat vizsgáló kutatások legtöbbször az öndeterminációs elmélet paradigmájában dolgoztak. Gillet és munkatársai (2013) kutatásukban 3 klasztert különböztettek meg az öndeterminációs elmélet perspektívájában: az első csoportot mérsékelt intrinzik és identifikált szabályozás, valamint magas extrinzik szabályozás és alacsony amotivációs pontszámok jellemezték. Ezt a klasztert mérsékelt autonóm-magasan kontrollált klaszternek nevezték el. A második klaszter esetében az amotiváció szintje alacsony volt, míg az intrinzik motiváció, az identifikált szabályozás és az extrinzik motiváció szintje egyaránt magas volt. A második klasztert ezért magasan autonóm-magasan kontrollált csoportnak nevezték el. A harmadik klasztert magas intrinzik motiváció, közepes szintű identifikált szabályozás, valamint alacsony extrinzik szabályozás, illetve alacsony amotiváció jellemezte – a kutatók ezt a csoportot magasan autonóm-alacsonyan kontrollált motivációs csoportnak nevezték el.

Egy másik, sportmotivációs profilokat vizsgáló kutatásban (Vlachopoulos és mtsai., 2000) két klasztert különböztettek meg felnőtt sportolói mintán. Az egyik klasztert egyaránt magas extrinzik, illetve intrinzik motiváció jellemezte, míg a másik klasztert alacsony extrinzik értékek mellett magas intrinzik motiváció jellemezte, ezt a motivációs profilt a kutatók hagyományos öndeterminált profilnak nevezték. Azonban fontos kiemelni, hogy Vlachopoulosék meglehetősen vegyes mintával dolgoztak – mind az életkor, mind a sportolás szintjét tekintve (hobby sportolótól egészen a nemzetközi szintű sportolóig) igen nagy volt a szórás, ráadásul a résztvevők között több, mint két tucat sportág képviselőit találhatjuk.

A hazai, úszókkal foglalkozó sportmotivációs kutatások közül többen a motivációs környezetet vizsgálták több perspektívából. Nagy (2019) kutatásában azt találta a motivációs környezet elemzésénél (melyben a már említett H-PMCSQ-2 kérdőívet használta), hogy utánpótláskorú úszóknál a Task főskálához tartozó alskálák esetében a bevált (országos bajnokságon 1-3. helyek valamelyikén, illetve nemzetközi versenyen (olimpia, VB, EB, EYOF) az 1-16. helyen végeztek) és a nem bevált sportolók eredményei sok hasonlóságot mutattak. A különbséget a két csoport között az jelentette, hogy a fejlődésre törekvés alskálánál a bevált úszók eredménye volt magasabb, míg a kooperatív tanulás esetén a nem bevált sportolók érték

el magasabb eredményt, noha egyik különbség sem volt szignifikáns. Az Ego főskála alskáláinál a csapaton belüli rivalizálásnál és az egyenlőtlen elismerésnél a bevált sportolók érték el magasabb pontszámokat. A motivációs irányultság (extrinzik-intrinzik) szempontjából nem volt számottevő különbség a két csoport között.

A kezdeti, sportágválasztási motivációknál, a hazai úszók esetében azt találták a kutatók (Révész és mtsai., 2012)., hogy elsősorban a szüleik javaslatára, illetve az egészségük megőrzése érdekében kezdtek el sportolni, szabadidős tevékenységként. Ugyancsak befolyásoló tényezőnek mondható a szabadidő sporttal történő eltöltése, ugyanis az úszók közel fele (49,9%) nagy- vagy teljes mértékben emiatt kezdte el a sportolást. Hasonló arányban (53,3%) választották a sportot a jó közérzet megteremtése miatt. A legkevésbé befolyásoló tényezőnek a barátok (12,3%) és az orvosi ajánlás (12,2%) bizonyultak. Érdekes, hogy az élsport nem jelent meg szignifikáns befolyásoló tényezőként, noha a bevált sportolóknál ez az érték magasabb volt (40,5%) a nem bevált sportolókéhoz képest (25,1%) (a már korábban definiált módon jelent meg ebben a kutatásban is a bevált-nem bevált kategória).

A versenyszerű- illetve a szabadidős úszókat összehasonlítva, mindkét csoportra a Task, tehát a feladatorientált környezet volt a jellemző. Emellett a versenyúszók valamennyi alskálán magasabb pontszámot értek el. Szignifikáns különbség a kooperatív tanulás, a fejlődésre való törekvés, az egyenlőtlen elismerés, illetve a hibázástól, büntetéstől való félelem alskálák esetében jelentkezett a két csoport között – valamennyinél a versenyszerűen úszóknak voltak magasabbak a pontszámaik (Nagy és mtsai., 2014).

Amikor pedig kizárólag a versenyszerűen úszókat hasonlították össze a bevált-nem bevált kategória mentén, akkor is a feladatorientáltság volt a jellemző (szemben az Ego-orientáltsággal) mindkét csoportra. Ám a bevált sportolóknál a hibázástól való félelem és a fejlődésre törekvés pontszáma szignifikánsan magasabb volt, továbbá inkább érezték úgy, hogy egyenlőtlenül vannak elismerve, mint a nem bevált úszók (Révész és mtsai., 2011).

Azonban a preferenciák, attitűdök vizsgálatára, illetve azok megjelenítésére alkalmas Q-módszertant nem igazán alkalmazták, illetve alkalmazzák a sportmotivációs kutatások. Így a Q-módszertan segítségével feltárt motivációs mintázatokról, stratégiákról, esetleg ezek típusairól sajnos nem áll a rendelkezésünkre szakirodalom. Mint ahogyan az esetleges típusok koronként, sportágaként vagy országokként történő összevetéséről sem.

4. Kutatási kérdés

Hány stratégia különíthető el a versenysportolóknál a sportolói motivációk mentén Q-rendezést alkalmazva?

A Q-módszertan alkalmazása nem mondható gyakorinak sem a sportpszichológiai, sem általánosságban véve a pszichológiai kutatások körében. Egy norvég kutatásban korábban már alkalmaztak Q-módszert a motiváció témakörében, ám ott azt vizsgálták, hogy hogyan hatnak az edző-tanítvány közötti kapcsolati problémák a motivációra (Moen, 2012), mely téma azonban csupán enyhe fedésben áll a mi kutatásunkkal. Olyan kutatás, amely kifejezetten sportolók motivációs mintázatait tárta volna fel Q-módszerrel, még nem készült, így nincs viszonyítási alapunk.

A különböző téma ellenére, Westwood és Griffiths 2010-es kutatása ugyanakkor nagy hatással volt jelen vizsgálatra, melyben Q-rendezés segítségével vizsgálták azt, hogy a videójátékok nyújtotta játékelmény mentén milyen motivációk, motivációs stratégiák jelennek meg a játékosoknál. A vizsgálati mintát „csupán” 40 fő alkotta, azonban így is sikerült 6 típust megkülönböztetnie a kutatóknak, ilyen volt például a *történetvezérelt szólójátékos* típusa (story-driven solo gamer), aki kifejezetten a saját örömeért játszott, nem mérte a teljesítményét másokéhoz, és hetente átlagosan 17 órát töltött játékkal, vagy a *közösségi játékos* típusa (social gamer), aki elsősorban közösségi tevékenységként tekintettek a videójátékozásra, és átlagosan heti 12 órát töltött videójátékozással.

Kutatásunk pilot, feltáró jellegéből, illetve abból fakadóan, hogy a Q-készletünk több elméletben gyökerezik, így a várható eredmények is több elméleten átívelőek lesznek, nem szeretnénk előre hipotézisekbe bocsátkozni. Az eredmények értelmezési tartománya ugyanis várhatóan sokkal tágabb lesz.

Vizsgáltunk tehát exploratív jellegűnek tekinthető, kutatási kérdésként pedig azt fogalmaztuk meg, hogy a Q-módszertan segítségével meg tudunk-e különböztetni eltérő motivációs stratégiákat az élsportolók válaszai alapján?

5. Módszer

5.1. Q-módszertan

Kutatásunk alappilléret a Q-módszertan adta, melynek alapjait William Stephenson angol fizikus, pszichológus rakta le egy 1935-ben publikált tanulmányával. A Stephenson által (1936) „fordított faktor technikának” is nevezett Q-módszertan esetén egy adatmátrix

faktoranalízise történik sorok, nem pedig oszlopok szerint, így a változókat maguk a személyek, a kitöltők alkotják (Kitzinger, 1999). Tehát a Q-módszertan lényege statisztikai szempontból az, hogy a válaszadókon végzünk faktoranalízist (T. Kárász és mtsai., 2022), következésképp nem a változók, hanem a válaszadók között keresünk kapcsolatot.

A módszertan fontos statisztikai mutatója a faktorsúly (vagy normalizált faktorsúly vagy z-pontszám), mely azt mutatja, hogy egy hipotetikus személy, aki a hasonló válaszadók csoportját képviseli (tehát az adott faktort), hogyan rangsorolná az itemeket. Általában azok a tételek a leghasznosabbak az értelmezésben, amelyek jellegzetesek és a legmagasabb vagy a legalacsonyabb pontszámmal rendelkeznek. Miután ezeket az itemeket azonosítják, a kutatók feladata ezek értelmezése (Zabala és mtsai., 2018).

A módszert jellemzően szubjektív vélemények, értékorientációk, attitűdök megállapítására használják (Hofmeister-Tóth & Simon, 2006), s noha kvalitatív kutatási eszköz, az adatgyűjtés és az adatelemzés technikája kvantitatív módon történik (Gulácsi és mtsai., 2011). A módszertan a Q-rendezés technikájára (vagy Q-sort technika) épül (Brown, 1996), mely a gyakorlatban úgy néz ki, hogy a vizsgálati személy elé kihelyezünk több állítást (a Q-készletet, azaz valamennyi itemet) egy adott témával kapcsolatban, neki pedig az összes állítást rangsorolnia kell (Brown, 1993) egymáshoz viszonyítva, egy előre megadott skála alapján (Ásványi és mtsai., 2014).

A kitöltők számát illetően Brown (1993) szerint nagyon ritka azon Q-módszertant alkalmazó kutatások száma, amelyeknél a vizsgálati minta nagysága meghaladja az 50 főt, de más szerző is megerősíti, hogy az ilyen jellegű kutatásoknál 40 és 60 fő közötti az ideális mintanagyság (Stainton Rogers, 1995 idézi Watts & Stenner, 2005), ezáltal a Q-módszer szubjektív jellege megőrizhető, illetve valamennyi résztvevő hangja „hallható” marad (Westwood & Griffiths, 2010). Ugyanakkor a kis számú minta nem jelent kevésbé értékes, használhatatlan eredményeket - sokkal kevesebb résztvevővel is elvégezhető rendkívül hatékony Q-vizsgálatok (Watts & Stenner, 2005).

Shemmings (2006) is kiemeli, hogy az R-módszertanhoz képest a Q-módszertanban a vizsgálati minta kicsinek mondható. A kismintás, kvalitatív kutatásokkal szemben felhozott gyakori - de Shemmings szerint alapvetően naiv – kritika, hogy csupán az egyének egy adott csoportjának sajátos perspektíváit tükrözik az eredmények. Ám ezek a kritikák legtöbbször figyelmen kívül hagyják azt a tényt, hogy a szubjektivitás és az egyediség nem egymás funkcionális megfelelői. A Q-módszertan célja, hogy intenzíven megvizsgálja egyes

egyének önreferens perspektíváit, hogy ezáltal jobban megérthessük az emberi viselkedés természetét.

Lee (2017) szerint sem a résztvevők nagy száma a fontos egy Q-vizsgálat esetén, sokkal fontosabb, hogy egy célzott csoportból válasszunk vizsgálati mintát. A Q-módszer célja a *szubjektív* nézőpontok, érzések, vélemények, hiedelmek vagy értékelések, nem pedig az objektív tények feltárása. A Q-készlet itemszáma kutatásonként eltérhet, de általában 20 és 100 között van ez a szám (Barbosa és mtsai., 1998). Ezek az itemek származhatnak folyóiratcikkekből, közösségi médiából, kommentekből, illetve szakértőkkel vagy a témában érdekelt hétköznapi emberekkel készített interjúkból - a cél a gondolatok minél szélesebb skálájának összegyűjtése (Lee, 2017).

Lee (2017) a Q-módszertan használatának 6 szakaszát különítette el:

1. Állítások (Q-itemek) összegyűjtése: szinte bárhonnan származhatnak (folyóiratcikk, komment, megjegyzés, szakértővel készített interjú), a cél, hogy ezek minél szélesebb skálát lefedjenek.
2. Q-készlet összeállítása: a különböző itemek általában egy-egy állításként megfogalmazva szerepelnek, ezeknek az állításoknak az összességét hívják Q-készletnek (Q-set) (Gulácsi és mtsai., 2011)
3. A kutatásban résztvevők (Q-minta, Q-sample) kiválasztása.
4. Adatfelvétel (a Q-rendezés, az itemek rangsorolása).
5. Faktoranalízis: azaz a kapott adatok statisztikai elemzése.
6. Végül a kapott adatok értelmezése.

Noha a módszertan felhasználási köre meglehetősen széles - tananyagfejlesztéssel (ld.: T. Kárász és mtsai., 2022), környezetvédelemmel (ld.: Rodríguez-Piñeros és mtsai., 2018), különleges mentési felszerelések biztonságos használatának elemzésével (ld.: Jackovics, 2019), fenntartható fejlődéssel (ld.: Ásványi és mtsai., 2014) vagy épp borderline személyiségzavarral (ld.: Dean és mtsai., 2018) foglalkozó kutatások egyaránt használják – a szakirodalomban mégis meglehetősen szórványosan fordul csak elő. Hofmeister-Tóth és Simon (2006) szerint hazánkban a társadalomtudományi kutatásokban alig ismert ez a módszer, és hiába telt el 17 év a cikkük megjelenése óta, a helyzet nem sokban változott 2023-ra.

A Q-módszer alkalmazásában a sportpszichológia területén magasan kiemelkedik a norvég kutató, Frode Moen munkássága, aki több vizsgálatában is alkalmazta már a Q-

módszert, kutatásai főként az edző-tanítvány viszony köré épülnek (Moen, 2012; Moen & Kvalsund, 2013; Moen és mtsai. 2015), de volt, hogy kizárólag az edzőket vizsgálta (Moen és mtsai., 2016).

5.2. Vizsgálati személyek

A vizsgálati személyek esetében két bevonási kritériumot határoztunk meg: 18. betöltött életév, illetve profi szinten űzött sporttevékenység. Kizárási kritérium volt a pszichiátriai kezelés alatt állás. Kutatásunk pilot jellegéből fakadóan először kifejezetten egy sportágat, egy egyéni sportágat szerettünk volna vizsgálni. Azt feltételeztük, hogy egy csapatsportágban, pláne egy csapaton belül nehezebb lenne több, különböző motivációs mintázatot találni, de ennek alátámasztására további kutatások szükségesek. Továbbá a csapatsportok elleni érvünk volt még, hogy az eredmények validitása szempontjából az volna az ideális, ha egy csapat valamennyi játékosa résztvenne a kutatásban, azonban az élsportolók nehéz elérhetősége, illetve a lemorzsolódás miatt (valaki nem végzi el a feladatokat) szignifikánsan nehezebb lett volna az adatgyűjtés. A választásunk végül az úszásra esett a relatíve nagy vizsgálati minta, illetve az adatgyűjtés „könnyebb” kivitelezhetősége miatt.

Pilot kutatásunk vizsgálati mintáját 20 profi úszó alkotta, 11 nő (55%) és 9 férfi (45%). Az átlagéletkor 23,4 év (szórás: 3,8 év), átlagban 18 éve sportolnak (szórás: 3,9 év), míg versenyszerűen átlagban 15,4 éve sportolnak (szórás: 4,3 év). Hetente pedig átlagosan 24 órát edzenek (szórás: 4,1 óra). A vizsgálat idején közülük 18-an válogatott versenyzők, míg ketten nemzetközi szinten versenyeznek, azaz nem válogatott versenyzőként nemzetközi és országos versenyeken vesznek részt.

5.3. Eszközök

A Q-készletünk, azaz a 32 item, amelyet a sportolóknak saját preferenciájuk szerint kellett elrendezniük, egy saját fejlesztésű mérőeszköz. Mi ezt egy kártyapakli formájában alkottuk meg, a 32 kártya mindegyikén 1-1 item, 1-1 általunk megfogalmazott válasz volt található, a kérdésünk pedig az volt, hogy „*Mi motivál a sportban?*”. A Q-készlet megalkotásánál a szakirodalomra hagyatkoztunk, de segítségül szolgált a sportmúltam is. A végeredmény így egy olyan Q-készlet lett, melynek túlnyomó részét olyan itemek adják, amelyek különböző szakirodalmakból származtathatóak, ám ezek mellett megtalálhatóak olyan, valós életből vett itemek is, melyeknél úgy éreztük, hogy azokat nem hagyhatjuk ki.

Alább olvasható a kutatásban használt Q-készletünk 32 itemje. Igyekeztünk valamennyi itemet minél konkrétabb szakirodalmi példához kötni, azonban volt, ahol ez egyszerűen lehetetlen volt, volt, ahol a szakirodalom egy apró segítséget nyújtott, volt, ahol konkrét itemeket tudtunk átemelni a készletünkbe, és volt olyan is, ahol egyazon item több szakirodalmi példának is megfeleltethető volt. Ezen szakirodalmak ugyanakkor a legtöbb esetben inkább csak ihletként szolgáltak, nem akartuk mindenáron megfeleltetni az itemeket valamely kérdőív valamely alszálájának. A szakirodalmi kapcsolattal rendelkező tételek után pedig a Q-készlet azon darabjai fognak szerepelni, amelyeket magunk helyeztünk be, hol a sportolói múltból, hol más élettapasztalatokból kiindulva.

Az alábbi Q-itemek szakirodalom alapján kerültek be a Q-készletünkbe:

Aspirációs Index (Martos és mtsai., 2006)	
<i>Extrinzik tételek</i>	3. <i>A jó szponzorációs lehetőségek.</i> 4. <i>Az, hogy általa stabil anyagi biztonságot teremtsék.</i> 17. <i>Az, hogy minél híresebb legyek.</i> 18. <i>A rajongók, a szurkolók.</i>
<i>Intrinzik tételek</i>	5. <i>A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek.</i> 12. <i>Az, hogy egy csapat részese lehessenek.</i> 18. <i>A rajongók, a szurkolók.</i> 21. <i>A technikám fejlesztése, tökéletesítése.</i> 27. <i>Az, hogy a sport által megismerhetem önmagam.</i>
<i>Kevert tételek*</i>	22. <i>Az, hogy a sport jót tesz a testemnek.</i>
*Ebben az esetben az Index 7. és 14. tételeire gondolunk, melyekről a szerzők így írnak: "az egészség, mint cél mind az intrinzik, mind az extrinzik célokhoz kapcsolódik" (Martos és mtsai., 2006, 186.o.)	

SMS-II kérdőív (Smohai és mtsai., 2019)	
<i>Intrinzik szabályozás</i>	5. <i>A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek.</i> 21. <i>A technikám fejlesztése, tökéletesítése.</i>
<i>Extrinzik szabályozás</i>	24. <i>Az, hogy más embereknek megfeleljek.</i>
<i>Introjektált szabályozás</i>	25. <i>Az, hogy elkerüljem a rossz érzést, amit az okozna, ha nem sportolnék.</i>

<i>Integrált szabályozás</i>	26. Az, hogy a sportolás során önmagam lehetek.
<i>Identifikált szabályozás</i>	29. Az, hogy a sport által olyan dolgokban fejlődhetek, amiket az élet más területein is hasznosítani tudok.

H-SMS kérdőív (Paic és mtsai., 2018)	
<i>Kognitív intrinzik szabályozás</i>	5. A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek. 6. A tehetségem kiaknázása, hogy kihozzam magamból azt, amire képes vagyok.
<i>Effektív intrinzik szabályozás</i>	21. A technikám fejlesztése, tökéletesítése.
<i>Extrinzik szabályozás</i>	24. Az, hogy más embereknek megfeleljek.
<i>Introjektált szabályozás</i>	25. Az, hogy elkerüljem a rossz érzést, amit az okozna, ha nem sportolnék.
<i>Identifikált szabályozás</i>	29. Az, hogy a sport által olyan dolgokban fejlődhetek, amiket az élet más területein is hasznosítani tudok.

Eredménymotiváció (Harackiewicz és mtsai., 2002)	
7. Az, hogy én legyek a legjobb.	10. A győzelem.
8. Az ellenfelek legyőzése.	11. A rekordok megdöntése.

Cloninger (1986) biopszichológiai temperamentumelmélete
9. A versenyzés, a versenyek. 20. Az, hogy minél több helyre jussak el a világban (külföldi edzőtáborok, külföldi versenyek). A Cloninger nevéhez fűződő TCI személyiség-kérdőív egyik temperamentum faktora az <i>újdomságkeresés</i>, mely többek közt az explorációra való hajalmot mutatja meg (Cloninger, 1986; Fejes és mtsai., 2018).

Érték és értelem a sportban leltár (Smohai, 2022)
27. <i>Az, hogy a sport által megismerhetem önmagam.</i>
28. <i>Az, hogy a sport által örömet okozhatok másoknak.</i>

Victor Frankl logoterápiás elmélete
16. <i>Az önmegvalósítás, a kiteljesedés.</i>
Frankl szerint a sport szellemiségében is megmutatkozik a kiteljesedés, a növekedés motivációja. „ <i>Mi mást tenne a sportoló, minthogy nehézségek elé állítja magát, amelyek által növekedhet?</i> ” (Frankl, 2020, 46.o.)

Maslow motivációs piramisa	
<i>Növekedési szükséglet</i>	31. <i>A mozgásformában rejlő szépségre, esztétikára való törekvés.</i> A növekedési szükségletek egyik típusa az esztétikai szükséglet, mely a rendre, szimmetriára, esztétikára irányul (Gyömbér & Kovács, 2019) – ez a mozgásformára is irányulhat, vannak sportok, ahol erre kiemelt figyelem irányul (pl. akrobatika, ritmikus sportgimnasztika), de megjelenhet ennek igénye a kevésbé látványos sportokban is.
<i>Hiányalapú szükséglet</i>	17. <i>Az, hogy minél híresebb legyek.</i> A hiányalapú szükségletek egyik típusa az elismerés szükséglete, melybe többek között a hírnév vágya is beletartozik (Gyömbér & Kovács, 2019).

Csikszentmihályi Mihály flow elmélete
32. <i>A flow állapot, az áramlatélmény minél gyakrabban való megtapasztalása.</i> Csikszentmihályi (2001) elméletében gyakran megjelenik a sportolás, mint az áramlatélmény megtapasztalásának potenciális színtere. Hiszen a sport lehetőséget nyújt képességeink próbára tételéhez, világosak a célok, egyértelműek a szabályok és azonnali visszacsatolás áll a rendelkezésünkre.

Pedersen (2002) intrinzik-extrinzik sportmotivációs faktori
23. <i>Az, hogy a sport jól tesz a lelki és mentális egészségemnek.</i>

A mentális egészség, a mentális gyarapodás az egyike Pedersen sportmotivációs faktorainak. Más kutatók is úgy gondolják, hogy a fizikai aktivitás eredendően kifizetődő tevékenység lehet, amely hozzájárulhat a boldogsághoz és a szubjektív vitalitáshoz (Ryan & Frederick, 1997).

Az alábbi Q-ítemek kutatói döntés alapján kerültek be a Q-készletünkbe:

<i>1. A hazaszeretet, a haza képviselte különböző versenyeken.</i> A hazaszeretet vagy épp annak a kitüntetett érzése, hogy egy országot képviselhet a sportoló, nagy motivációval tud szolgálni. Nagyon keveseknek adatik meg, nem jár magától, meg kell dolgozni érte.
<i>2. A válogatottság (hogy az legyen/az maradjak).</i> Az előzőhöz hasonló, ugyanakkor a válogatottságnak nem feltétele és nem is feltétlenül velejárója a hazaszeretet, viszont a kitüntetettség érzését mindenképp magával hordozza. Hiszen aki a válogatottba kerül, az egy igencsak szűk és elit társaságba kerül.
<i>13. Az, hogy barátokat szerezzek.</i> Ha a sportoló nyitott személyiség, életszerűnek tűnhet. Sok külföldi út mellett pedig még motiválabb lehet barátokat szerezni a Föld minden tájáról.
<i>14. A sportágam szeretete.</i> Nehéz ezt bármilyen szakirodalomhoz hozzákötni, mégis kihagyhatatlannak éreztük.
<i>15. Az, hogy élvezem az edzéseket.</i> Mivel az utazás és a versenyek csak a kisebb hányadát teszik ki a sportolói létnek, adja magát, hogy sokakra a mindennapi edzőmunka, az „edzésen való lét” hat motiválóan.
<i>19. A szakmai elismertség.</i> Nehéz bekegatorizálni, hogy ez hírnevet jelentene-e, avagy a teljesítmény által kiérdemelt sportszakmai megbecsülést, mindenesetre releváns motiváció lehet.
<i>30. Az, hogy a sport által kifejezhetem önmagam.</i> Az önkifejezés is egyfajta szükségletünk, így elképzelhető, hogy valaki a sportága által fejezi ki magát.

Törekedtünk rá, hogy minél inkább széleskörű és átfogó legyen a Q-készletünk. Az egyes ítemeket áttekintve láthatóvá válik, hogy mind az öndeterminációs elmélet felosztásához (extrinzik-intrinzik), mind a normatív célok elméletének dichotóm

felosztásához (elsajátítási motiváció-eredmény motiváció) illeszkedik valamilyen szinten a készletünk, ugyanakkor teret ad a többszörös célok elmélete mentén a kevert motivációs itemek megjelenésének is.

A készlet megalkotása során nyert tapasztalatok azt mondatják velünk, hogy egyet kell értsünk Fülöp azon állításával (2017), mely szerint bizonyos teljesítményhelyzetekben ezeket a motivációkat meglehetősen nehéz elkülöníteni és megkülönböztetni, mert legtöbbször ötvözve fordulnak elő. Ez a szemlélet leginkább a többszörös célok elméletét tükrözi.

Két nehézség merült még fel a Q-készlet megalkotása kapcsán, melyek közül mindkettő a nehezen meghúzzható határokból fakad és egy ponton talán össze is ér. Érthető módon szerettük volna elkerülni az itemek közötti ismétlődést, ami több ponton is kihívás elé állított minket. Ha megnézzük például a 8-as („*Az ellenfelek legyőzése*”) és a 10-es („*A győzelem*”) itemeket, jól láthatóvá válik a dilemma. Ha a győzelemre, mint egy verseny megnyerésére tekintünk, akkor értelemszerűen a győzelemhez elengedhetetlen az ellenfelek legyőzése, ugyanakkor az ellenfelek legyőzése még nem feltétlenül jelenti a verseny megnyerését (lehet, hogy az ellenfél csak a 6. lesz, mi pedig az 5. helyen végzünk). Ismétlődésnek számíthat ez a két item? *Pontosan mit értünk győzelem alatt?* – kérdezhetnénk, ám ezen gondolatmenet mentén már könnyen filozófiai eszmevitatásba csúszhatunk. Ugyanakkor talán mindenki átélt már olyan helyzeteket a saját életében, hogy valahogy mégis egyértelmű különbséget tudjon tenni a kettő között. Tudjuk milyen az, amikor *győzni akarunk*, és milyen az, amikor *le akarjuk győzni az ellenfelünket* – talán még arról is van tapasztalatunk, hogy milyen, amikor *ez a kettő egyszerre van jelen*.

Egy másik példával élve, a 22-es itemünk („*Az, hogy a sport jót tesz a testemnek*”) szintén feladat elé állít minket: az Aspirációs Index mentén ezt hozzáköthetjük az Index 5-ös („*Mindig úgy nézzek ki, ahogyan elképzeltem*”) vagy 12-es iteméhez („*Vonzó megjelenésű embernek tartsanak*”) is, mely egyértelműen extrinzik motivációnak számít, ám hozzáköthetjük az Index 7-es („*Elkerüljenek a betegségek*”) vagy 14-es iteméhez („*Fizikailag egészséges életstílust folytassak*”) is – mindenki szubjektív döntése, hogy pontosan melyiket érti alatta, azonban bármelyiket is értse a felsorolt 4 példa közül, azok mind megfeleltethetők az általunk megfogalmazott itemnek. Lee (2017) szerint is szubjektívnek kell lennie az egyes itemeknek, így minden kitöltő a saját preferenciájának, álláspontjának megfelelően rendezheti azokat.

Kutatásunknak nem is célja, hogy az egyes itemeket mindenáron megfeleltessük valamely kérdőív, illetve szakirodalom valamely részéhez, hisz ahogyan már említettük, a motivációk olyannyira komplex jelenségek, hogy szinte lehetetlen lenne ezt elérnünk. Célunk az, hogy a sportolók körében valósan jelen lévő motivációk minél nagyobb számban reprezentálva legyenek a Q-készletünkben. A Q-készlet végső itemszámára való tekintettel az egyes itemeknek egyfajta összefoglaló szerepet is be kellett tölteniük, hiszen minél több itemből áll a Q-készletünk, annál több időt vesz igénybe a feladat elvégzése, illetve annál bonyolultabbá, nehezebben átláthatóbbá válik a feladat (80 vagy 100 kártyát sorbarendezeni kognitív szinten is megterhelő lehet, elvész a feladattól a játékosság). Az itemeket nem minősítjük, nincsenek „jó” vagy „rossz”, „jobb” vagy „rosszabb” motivációk – ezt a sportolók felé is kommunikáltuk, és természetesen ugyanez igaz a sportolók preferenciáira is (Lee, 2017).

Továbbá a kutatásunk részeként felvettünk egy 6 kérdőívből álló kérdőívcsomagot is, azonban az azzal kapcsolatos eredmények nem képezik jelen dolgozat részét, azok bővebb ismertetésébe nem szeretnénk bocsátkozni, csupán röviden bemutatnánk a használt kérdőíveket.

1. Szociodemográfiai kérdőív: ez a kérdőív a kitöltő nemére, életkorára, legmagasabb iskolai végzettségére, sportágára, hogy hány éve sportol, hogy hány éve sportol versenyszerűen, hogy heti hány órát edz, sportüzésének szintjére, a legmagasabb versenyeredményére, közvetlen környezetének támogatásának mértékére, edzőkörülményeire, illetve a sport általi anyagi megterheltségre kérdezett rá.
2. Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H) (Martos és mtsai., 2014)
3. Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H) (Martos & Konkoly Thege, 2012)
4. Többdimenziós Interoceptív Tudatosság Skála magyar változata (MAIA) (Járai és mtsai., 2016)
5. Mentális Erő Kérdőív (SMTQ) (Fülöp és mtsai., 2015)
6. WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5) (Susánszky és mtsai., 2006)

5.4. Eljárás

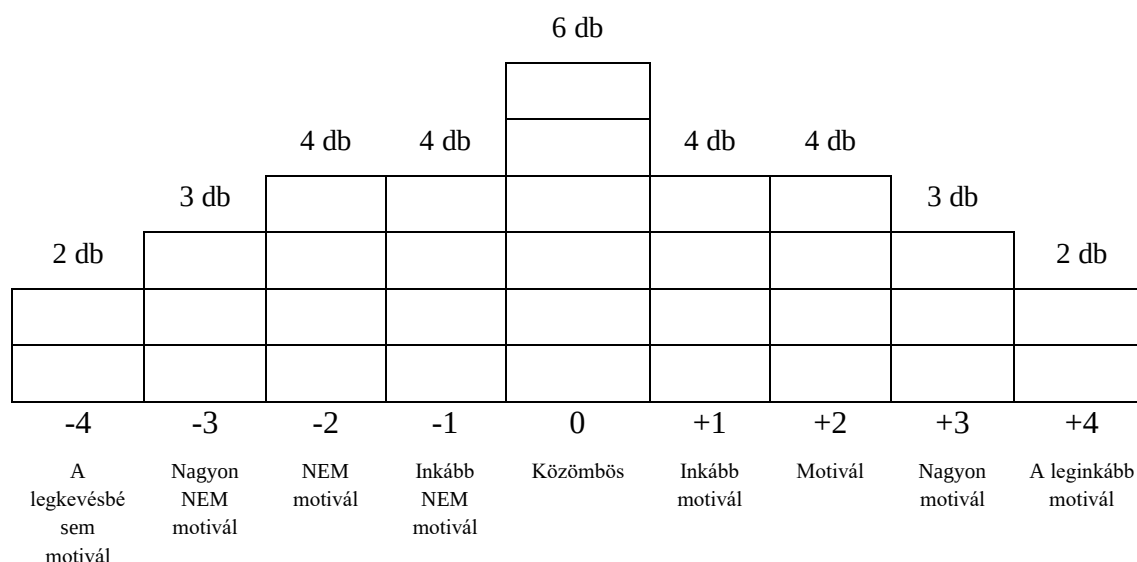
Az adatfelvétel 2022 őszén kezdődött. A vizsgálat egyszeri mintavétellel történt, keresztmetszeti eljárással zajlott, a mintavétel módszere hozzáférés-, illetve „hólabda” alapú volt. A kezdetben megkérdezett edzők révén jutottunk el újabb csapatokhoz és edzőkhöz, akiknek a tanítványai ideálisnak bizonyultak a vizsgálati mintánkba. Ezzel párhuzamosan,

az interneten is kerestük azon trénerek elérhetőségét, akikről tudtuk, hogy profi tanítványaik vannak. Az edzőkkel történő egyeztetés után legtöbbször egy edzés után találkoztam a sportolókkal az uszodában, ahol átadtam a kártyacsomagot, illetve röviden ismertettem velük az instrukcióinkat. A kártyák kézhezvételét követő néhány napon belül a sportolók otthon elvégezték a Q-rendezést, az elkészült „piramisról” fotót készítettek (ld.: 4. ábra), és azt e-mailben elküldték nekünk.

A vizsgálatban résztvevők utólag nem beazonosíthatóak. A használt mérőeszköz jellege, valamint a vizsgálat során megvalósuló informáltság, önkéntesség és kilépési lehetőség minimálisra csökkentette a vizsgálattal járó kockázatokat. A vizsgálat a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológia Intézetének Kutatásetikai Bizottságának engedélyével zajlott. A kutatásetikai engedélyünk száma: BTK/3080-1/2022.

Kutatási elrendezés szempontjából sok tekintetben merítettünk ihletet a dél-koreai Kim 2014-es kutatásából, noha az témáját tekintve (üzleti intelligencia) teljesen különbözött a miénktől. Ahhoz a vizsgálathoz hasonlóan, a mi kutatásunk Q-készlete is 32 itemből állt, továbbá a piramis szimmetrikus elrendezésében, az oszlopok számában, illetve az egyes oszlopba rendezhető itemek darabszámának tekintetében (ld: 2. ábra) is követtük a dél-koreai kutató által használtakat. Természetesen a Q-módszer kereteibe belefért volna, hogy másfajta elrendezést használjunk, vagy hogy páros számú oszlopot alkalmazzunk, ezzel elvetve egy középső, semleges oszlop lehetőségét (és így a kitöltőket belekényszeríteni abba, hogy a készlet valamennyi itemét elhelyezzék vagy a „pozitív” vagy a „negatív” oldalon), mi azonban tudatosan nem döntöttünk így, követve a legtöbb Q-módszert alkalmazó kutatás példáját.

2. ábra: A kutatásunkban használt Q-rendezés (piramis) elméleti eloszlása-rácshálójá



A 2. ábrán látható, hogy milyen formában kellett a kitöltőinknek elhelyezni a Q-készlet 32 itemét. A kilencoszlopos piramis egy -4-től („A legkevésbé motivál”) +4-ig („A leginkább motivál”) terjedő skála, mely a piramis szimmetriájából kifolyólag a két szélsőértéknél kevés választási lehetőséget hagy, a középső („Közömbös”) oszlop felé haladva viszont nő az egy oszlopba sorolható itemek száma.

A kitöltők elsőként megkapták a 32 kártyából (itemből) álló Q-készlet. Ezeket kizárólag személyes találkozásokkor tudtuk átadni nekik, ugyanis a különböző online Q-sorting szoftverek (Q-method software, Q-Assessor, Q-sorTouch, Qualtrics, Qsortware) mindegyikénél felmerült valamilyen indok, ami miatt nem találtuk azt megfelelőnek a kutatásunkhoz. Ilyen problémák voltak többek között:

- drága szoftver
- a program kis itemszámú Q-készletet engedélyez
- nem kivitelezhető a szimmetrikus, piramis alakú elrendezés
- bonyolult kezelési felület
- ismeretlen magánszemély a szoftver üzemeltetője – adatkezelési kérdések

Mindezen felmerülő problémák után alakítottuk ki saját kutatásmódszertani elrendezésünket. Miután a sportolók megkapták a kártyacsomagot, egyfelől lehetőségük volt a vizsgálat vezetőjével a helyszínen elvégezni a Q-rendezést. Ebben az esetben a vizsgálatvezető ki tudta adni az instrukciókat és meg tudta mutatni, hogy milyen formában

kell elrendeznie a sportolónak a „kártyákat”. Miután a sportoló végzett, a vizsgálatvezető fotót készített az elkészült „piramisról”.

Másfelől a sportolónak lehetőségük volt arra is, hogy miután kézhez kapták a kártyacsomagot, azokat hazavihették, és otthon, egy általuk kiválasztott időben végezhették el a feladatot. Ilyen esetekben a kártyacsomaghoz mellékelünk egy lapot, mely tartalmazta az instrukciókat, illetve egy részletes ábrát arról, hogy hogyan kell elrendeznie a kártyákat. Miután a sportoló végzett a rendezéssel, fotót készített a „piramisáról”, és elküldte azt a vizsgálatvezetőnek. Ugyanakkor ebben az esetben a vizsgálatvezetőnek nem volt ráhatása arra - sem tudomása arról tudomása arról -, hogy pontosan milyen körülmények között zajlott a Q-sorting (mennyi idő volt, csinált-e valami mást közben, milyen környezeti hatások érték).

A Q-rendezés esetében ezt a megoldást nevezhetjük hibridnek abból a szempontból, hogy „offline” is zajlott, hiszen a kártyákat személyes úton kapták meg a sportolók, és a kártyák rendezését is kézzel végezték (mindenféle program vagy szoftver segítségével nélkül), ugyanakkor miután elkészültek a rendezéssel, szükségünk volt „online” megoldásokat is használni, hogy a végeredmény eljusson a vizsgálatvezetőkhöz. A Q-rendezés elvégzése nagyjából 15-25 percet vett igénybe.

A kérdőívcsomag felvételére kizárólag online került sor, a Google Forms felületén. A kérdőívek kitöltése előtt a kutatásban résztvevőknek ki kellett tölteniük egy beleegyező nyilatkozatot. A kérdőívek kitöltése hozzávetőlegesen 30-40 percet vett igénybe.

6. Eredmények

Az adatok feldolgozása IBM SPSS v28 statisztikai program segítségével zajlott. A sportolók Q-rendezései alapján 2 faktort sikerült megkülönböztetnünk. Az itemek közötti „rangsort” az itemekhez rendelt faktorsúly (normalizált faktorsúly) vagy z-pontszám (ld: 3. ábra) alapján alakítottuk ki, mely az adott item átlagtól való távolságának függvényében fejezi ki annak értékét, szórással mérve. Ezért az 1,5 feletti vagy akár a 2,0 feletti z-pontszámú állítások számítanak az egyes faktorok legerősebb példáinak (Shemmings, 2006). Az pedig, hogy a „legerősebb” vagy a „leggyengébb” (esetünkben legkevésbé-, illetve leginkább motiváló) itemekről van-e szó, azt az előjel dönti el.

Ha rövidek szeretnének lenni, akkor az első faktort (vagy mintázatot) a „legjobbna lenni”, míg a második faktort a „jobbnak lenni” motivációja jellemzi. Mélyebben kibontva, ha az első

faktor leginkább és legkevésbé motiváló itemeire (ld: 3. ábra) tekintünk, akkor azt láthatjuk, hogy erre a mintázatra többek között a győzelem, mások legyőzése, illetve az, hogy ők legyenek a legjobbak jelentik a legfőbb motivációt. A leginkább motiváló itemek között intrinzik („*A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek.*”), illetve eredménymotivációkat („*A győzelem.*”; „*Az, hogy én legyek a legjobb.*”; „*Az ellenfelek legyőzése.*”) találunk, ugyanakkor a legkevésbé motiváló itemek között is vagy intrinzik jellegű, a belső szabályozáshoz köthető itemek találhatóak („*Az, hogy a sportolás során önmagam lehetek.*”; „*Az, hogy a sport jól tesz a lelki és mentális egészségemnek.*”) vagy nehezen kategorizálható, kevert itemek („*Az, hogy a sport jól tesz a testemnek.*”; „*Az, hogy barátokat szerezzek.*”) . Tehát nem mondhatjuk, hogy az első faktor egy olyan „tisztá” mintázat lenne, ahol a legmotiválóbba itemek pusztán intrinzik jellegűek, míg a legkevésbé motiválóak extrinzik jellegűek – egy kevert mintázatot láthatunk.

A második faktor esetében a fókusz sokkal inkább befelé irányul: a legfőbb motivációjuk a fejlődés - mind a sporton belül, mind pedig (a sport által) olyan dolgokban, amiket az életük más területein is hasznosítani tudnak -, továbbá a tehetségük kiaknázása és a flow állapot minél gyakrabban történő megélése. Nem igyekeznek külső tényezőkhöz viszonyítani magukat, nem „kívül keresik a motivációt”, nem a külsőségek, nem a másoknak való megfelelés hajtja őket - a legkevésbé motiváló itemekre tekintve jól látható, hogy inkább extrinzik jellegű tételek találhatóak ott („*Az, hogy minél híresebb legyek.*”; „*Az, hogy más embereknek megfeleljek.*”; „*A rajongók, a szurkolók.*”). Ezek a sportolók nem mások kedvéért hajtának az edzéseken, az ő motivációjuk sokkalta intrinzikébb jellegű. A hírnév vagy az ebből fakadó szponzorációs lehetőségek sokkalta kevésbé ragadja meg a motivációjukat.

3. ábra: A kialakult két faktor leginkább motiváló (zölddel jelölve), illetve legkevésbé motiváló (pirossal jelölve) itemei a hozzájuk tartozó faktorsúlyokkal

FAKTOR 1 – „a legjobbnak lenni”		FAKTOR 2 – „jobbnak lenni”	
Az, hogy barátokat szerezzek.	-1,537	Az, hogy minél híresebb legyek.	-1,871
A mozgásformában rejlő szépségre, esztétikára való törekvés.	-1,436	Az, hogy más embereknek megfeleljek.	-1,77
Az, hogy a sport jót tesz a lelki és mentális egészségemnek.	-1,362	A jó szponzorációs lehetőségek.	-1,425
Az, hogy a sport jót tesz a testemnek.	-1,273	Az, hogy elkerüljem a rossz érzést, amit az okozna, ha nem sportolnék.	-1,194
Az, hogy a sportolás során önmagam lehetek.	-1,23	A rajongók, a szurkolók.	-1,041
...		...	
A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek.	1,1262	A versenyzés, a versenyek.	1,0024
A versenyzés, a versenyek.	1,127	Az, hogy a sport által olyan dolgokban fejlődhetek, amiket az élet más területein is hasznosítani tudok.	1,5933
Az ellenfelek legyőzése.	1,5479	A tehetségem kiaknázása, hogy kihozzam magamból azt, amire képes vagyok.	1,6049
Az, hogy én legyek a legjobb.	1,8181	A fejlődés, hogy napról-napra, versenyről-versenyre jobb legyek.	1,6934
A győzelem.	2,1431	A flow állapot, az áramlatélmény minél gyakrabban való megtapasztalása.	1,8199

Észrevehető azonban, hogy a leginkább motiváló itemek közül kettő mindkét faktornál megtalálható – a versenyzés, versenyek, illetve a fejlődésre való igény. Erre magyarázat lehet, hogy élsportolókról beszélünk, akik esetében a versenyek jelentik azt a platformot, ahol igazán megmérettethetik magukat, próbára tehetik képességeiket és visszajelzést kaphatnak aktuális formájukról, a befektetett edzőmunkájuk hatékonyságáról. Ebből fakadóan pedig az, hogy napról-napra fejlődjenek és jobbak legyenek szintén közös pont lehet – a két faktor esetében a viszonyítási pont lehet különbség, hiszen az első faktornál inkább kívül van, az ellenfelekhez viszonyítja magát a versenyző, míg a második faktornál a sportoló inkább a saját belső mércéjét szeretné meghaladni, megugrani.

Két dolgot szeretnénk még kiemelni az értelmezés kapcsán. Az első, hogy a Q-rendezés jellegéből fakadóan a sportolóknak az általunk kialakított Q-készletből kellett dolgozniuk, így az esetlegesen az ő életükben jelen lévő, de a Q-készletben nem szereplő motivációikat nem

tudták megjeleníteni. Hogy egy példával éljek, az általunk kialakított Q-készletben nem szerepelt olyan item, ami például egy elveszített úszótárs emlékéből vagy az iránta érzett tiszteletből fakadó motivációra mutatna. Noha ez egy ritkán előforduló eset, mégis tudunk rá példát mondani: Russel Westbrook olimpiai- és világbajnok amerikai kosárlabdázó, az NBA egyik legnagyobb sztárja, a 2016/17-es szezon legerősebb játékosa (MVP) számára például a fiatalkorában elhunyt, szintén kosárlabdázó legjobb barátja emléke jelentett és jelent ma is hatalmas motivációt a pályán. Westbrook a mai napig egy, a barátja monogramját és mezszámát ábrázoló karkötőben lép pályára minden egyes meccsen.

Nem kaptunk olyan visszajelzést, hogy hiányérzete lett volna valamelyik sportolónak a Q-készletet illetően. Ellenben több olyan visszajelzést is kaptunk, hogy a készletünk meglepően átfogó volt, néha még olyan itemek is szerepeltek benne, ami a sportolónak magától hirtelen nem biztos, hogy eszébe jutott volna, mégis fontos számára.

A másik fontos dolog, hogy attól, hogy a sportoló valamelyik itemet a „*Nagyon nem motivál*” kategóriába sorolta, az még nem feltétlenül jelenti azt, hogy őt az adott item valóban ne motiválná. Ez szintén a Q-rendezés egy jellegzetessége, hiszen a kitöltőket „belekényszerítjük” abba, hogy mindenképp felállítsanak egy preferenciasorrendet az itemek között. Ezzel kapcsolatosan érkeztek is visszajelzések: volt, aki azt jelezte vissza, hogy ha tehetné, akkor sokkal több itemet rakna a „pozitív”, azaz a motiváló oldalra, illetve volt olyan is, aki kiemelte, hogy azok az itemek, amiket ő a „*Nagyon nem motivál*” kategóriába tett, azokra a való életben nem mondaná, hogy ennyire hangsúlyosan ne motiválnák őt. Tehát amikor jelen dolgozatban arról beszélünk, hogy valami motiválja vagy nem motiválja a sportolókat, akkor az értelmezési tartományunk kizárólag a Q-készletünk 32 iteme lehet.

7. Diskusszió

„A tudományos kutatás lényege a megértésre törekvés. Sokféle módon törekedhetünk a megértésre, de épp e törekvések tanulsága a vállalkozás bonyolultságának megértése is.”

(Szokolszky, 2020, 529. o.)

Vizsgálatunk sikeresnek mondható abból a szempontból, hogy sikerült a Q-módszertan segítségével megkülönböztetnünk kétféle motivációs mintázatot a profi úszók körében. A két faktor – melyet röviden a „legjobbnak lenni”, illetve a „jobbnak lenni” elnevezéssel illethetünk – kevert motivációs faktoroknak mondhatóak az öndeterminációs elmélet dichotóm paradigmáján keresztül, sőt közös pontokat is tartalmaznak. Eredményeink értelmezésénél fontos kiemelnünk, hogy (akárcsak más faktorstruktúrák esetében) mindkét faktor jelen van

valamennyi megkérdezett úszóban. A különbséget az adja, hogy az egyes faktorok kinél erősebben, kinél pedig gyengébben vannak jelen, illetve voltak jelen a megkérdezés pillanatában. Ugyanis azt az úszók is visszajelezték, hogy lehet, hogy 2 évvel ezelőtt vagy épp 3 hónap múlva valószínűleg másképp nézne ki a „piramisuk”. Így elképzelhető, hogy egy felkészülési időszak közepén, a verseny előtt egy órával vagy éppen a verseny után egy órával máshogy rendeznék el az itemeket. Fontos kiemelni a Q-módszerrel, illetve az általa kapott eredmények értelmezésével kapcsolatban, hogy nem állítja (mi sem állítjuk), hogy olyan nézőpontokat azonosított volna, amelyek az egyéneken belül az időben konzisztensek lennének. A módszertan helyes alkalmazásának és szerepének megértéséhez ennek megértése elengedhetetlen (Watts & Stenner, 2005).

De tegyük fel, hogy ugyanazon verseny előtt 1 órával feltesszük ugyanezt a kérdést a 20 versenyzőnek. Lehet, hogy valaki(k)nek az olimpiai kvalifikációjuk múlik azon, hogy elsőként érnek-e a célba, így számukra a győzelem, a többiek legyőzése kerül fókuszba. Lehet, hogy valaki épp egy sérülésből tér vissza, és ez csak egy „próba” a számára a versenyterhelés szempontjából, őt az motiválja, hogy a rehabilitációjának megfelelően tudja megúszni azt az időt, amire képes – mondhatni önmagával verseng. Lehet, hogy valakit pedig az motivál, hogy minél több számban jusson be a döntőbe (tehát minél többet és minél gyakrabban ússzon), és a sorozatterhelés okozta stressz minél hatékonyabb kezelésének gyakorlása a célja a versennyel. Tehát már 20 ember között is érezhető ennek dinamikája, ráadásul a saját, egyéni, versenyzői életútjukban is aktuálisan lesznek, akik éppen máshol tartanak az adott versenyen (lesz akinek az első, lesz, akinek a hetedik, és lesz olyan, akinek az lesz az utolsó versenye), és még nem is beszéltünk a sportmúltjukról, az élsportolói kilátásaikról, az edzőjükkel való viszonyukról, pénzügyi helyzetükről, gyermekkorukról, arról, hogy éppen hogy vannak – tehát a hozott „csomagjukról” -, amik mind befolyással lehetnek a motivációjukra. Ráadásul mindez nem jelenti azt, hogy ne kerülhetnének olyan élethelyzetbe, amikor a másik faktor által jellemzett mintázat kerül előtérbe.

A 20 fős mintanagyságunk mindenképp az „általánosítás” nehézségeit hordozza magában. Ezt okozza egyrészt kutatásunk pilot, expresszív, valamint inkább kvalitatívabb jellege, másrészt pedig a mintánk típusa, hiszen élsportolókról beszélünk, akik alapvetően egy „kis populációt” jelentenek, ráadásul jóval nehezebben is elérhetőek.

Kutatásunk több gyakorlati haszonnal is járt. Már maga a Q-rendezés elvégzése is hasznos lehetett a sportolóknak, hiszen egy rendkívül vizuális és újszerű feladaton keresztül tehették (maguk számára is) láthatóvá, hogy mi az, ami motiválja őket, és mi az, ami nem. Az önismereti

haszon mellett eredményeink fő gyakorlati haszna a sportolói kiégés megelőzésében lehet, hiszen a feladat hatására egyértelművé válhat a sportoló számára, ha nem érez motivációt a sport iránt (vagy legalábbis a kártyákon megfogalmazottak nem jelentenek számára motivációt). A másik fő gyakorlati haszna a sportoló-edző, illetve a sportoló-edző-pszichológus kapcsolatban jelenhet meg: egyfelől motiválatlanság esetén megbeszélhetik a gondolataikat, kereshetnek újabb, a sportoló számára motiváló célokat, esetlegesen újrafogalmazhatják a munkájuk kereteit. Másfelől, ha az edző is látja, hogy mi az, ami kifejezetten erősen és mi az, ami a legkevesbé sem motiválja a tanítványát, akkor számításba tudja venni azokat és kedvezhet a sportolónak – ezzel pedig a közös munka is hatékonyabbá válhat.

A sport iránti motiváció összetett jelenség, a legtöbb sportolónak több motivációs indítékkal rendelkezik (Pelletier és mtsai., 2013), ez a kutatási elrendezés optimálisnak bizonyult a sportolói motivációk összetett jelenségének átfogó bemutatására. Az egyik úszó a Q-rendezés után kiemelte, hogy a pályafutása során jó lett volna, ha bizonyos alkalmakkor lehetősége lett volna ilyen szemléletes módon átgondolnia azt, hogy mi is motiválja őt a sportban. Ez a visszajelzés nagyban megerősített abban, hogy a munkánk jelentőséggel bírt, és a jövőben is alkalmazható eszköz vagy kiindulási pont lehet a sportolók számára, de akár a sportolók edzővel, illetve sportpszichológussal való közös munkájában is.

Egy fontos tanulság volt már a kutatás korai szakaszában, hogy a Q-készlet megalkotásakor még erősebb szakmai alapot nyújthatott volna, ha előzetesen, interjúk formájában megkeresünk néhány edzőt, sportolót (akár már visszavonult sportolókat is), és megkérdezzük, hogy szerintük mi motiválhat egy sportolót. Minél több választ kértünk volna az interjúalanyoktól, a kapott válaszokat pedig összevetettük volna, így szakmailag még megalapozottabb lehetett volna a Q-készletünk, ugyanakkor a sportolók és az edzők nehéz elérhetősége miatt ez minden bizonnyal egy meglehetősen időigényes és óriási kihívás lett volna. A profi sportolók nehéz elérhetősége így is kihívás elé állított minket, ugyanakkor ez a zsúfolt edzés- és versenynaptárukból kifolyólag teljesen érthető volt, számítottunk rá.

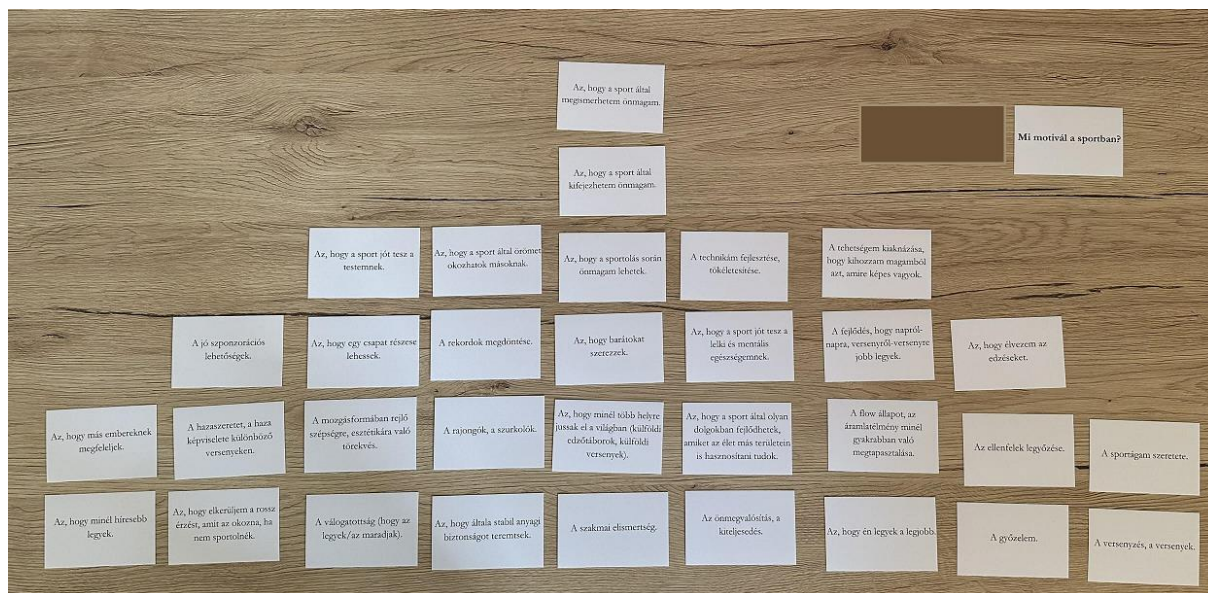
Személyes pozitívum még, hogy a Q-módszertannal való munka egy újfajta szabadsággal is járt, hiszen a Q-készlet megalkotása, a kutatási design vagy éppen a megvalósítás módja mind-mind olyan lehetőségeket kínáltak, ahol lehetőség nyílt kreatív és önálló döntések meghozatalára – legyenek azok a legtöbb esetben csupán nüansznyi dolgok. Mégis úgy érzem, hogy sok dologban tudtam fejlődni, és számtalan olyan új aspektusait tapasztalhattam egy pszichológiai kutatásnak, amire a következő kutatásom tervezésekor már tudatosan figyelhetek.

8. Összegzés, kitekintés

Q-módszertant alkalmazó, pilot kutatásunkban sikerült tehát egy saját fejlesztésű 32 db-os Q-készlettel 2 faktort azonosítani a honi profi, javarészt válogatott úszók körében. Egy-egy rövid elnevezéssel, az egyik faktorra a „legjobbnak lenni” abszolút győzelemfókuszú attitűdje, míg a másik faktorra a „jobbnak lenni” fejlődésfókuszú motivációja a jellemző.

Nagy pozitívumként értékeljük, hogy a Q-rendezést a sportolók érdekesnek találták. Ez abból fakadhat, hogy az adatgyűjtésnek ez nem egy megszokott formája, így a már általuk is megszokott kérdőíves adatgyűjtés mellett ez egy sokkal játékosabb, izgalmasabb, innovatívabb módszernek bizonyult. A beérkezett Q-rendezések alapján (ld: 4. ábra) elmondható, hogy az instrukcióink érthetőek voltak, helyesen érkeztek meg az elkészült fotók. Ahogyan az a 2. ábrán jól látható, az egyes itemekhez az adatok elemzése során azt a pontszámot rendeltük, amelyik oszlopban találhatóak voltak.

4. ábra: Példa egy sportoló által elvégzett Q-rendezésről, „piramistról” elküldött fotóról



A dolgozat címe csalóka lehet, hiszen sportolókról beszélünk, viszont jelen mintánk kizárólag úszókból áll, célunk azonban még véletlenül sem a félrevezetés vagy az esetleges pontatlanság volt. A Q-készletünket nem sportágspecifikusra terveztük, hanem egy olyan általános mérőeszköznek, amelyet különböző sportágaknál (legyen az akár egyéni, akár csapatsport) egyaránt alkalmazhatunk. Így jelen vizsgálat végeztével további kutatási céljaink között szerepel annak megvizsgálása, hogy vajon ugyanolyan motivációs stratégiák, csoportok alakulnak-e ki különböző sportágak esetében? Amennyiben a különböző sportágak esetében újabb faktorok jelennének meg, azokat minek lehetne tulajdonítani?

Izgalmas kérdés lehet még a kialakuló motivációs faktorok teljesítménnyel való összevetése. Vajon kimutathatók lehetnének-e (illetve egyáltalán léteznek-e) jobb, illetve rosszabb eredményekkel járó motivációs mintázatok, amennyiben eredményesség alatt kizárólag a versenyeredményeket tekintjük?

9. Köszönetnyilvánítás

Mindenekelőtt szeretném megköszönni a támogatást témavezetőimnek: Dr. Smohai Máténak, aki bármikor is kerestem meg, mindig türelemmel, nagylelkűen állt rendelkezésemre, és szakmai meglátásaival segítette a kutatást, illetve Dr. Takács Szabolcsnak, aki módszertani és statisztikai kérdésekben adott tanácsaival emelte a kutatás minőségét. Mindkettőjüknek köszönöm a belém fektetett bizalmukat, igyekszem ezt meghálálni.

Szeretnék köszönetet mondani a vizsgálatban résztvevő valamennyi sportolónak, akik a sűrű edzésprogramjuk közepette is időt szakítottak a kutatásunkra, és mindvégig kedvesek és figyelmesek voltak felénk. Továbbá szeretném megköszönni a felkeresett edzőknek, hogy egytől-egyig segítőkészen és nyitottan fogadták a megkeresésünket, és összekötöttek a tanítványaikkal.

Végül szeretném megköszönni tanáraimnak az olyan aprónak tűnő, de számomra óriási jelentőséggel bíró segítségüket, amelyek mind-mind javítottak a kutatás színvonalán. Köszönöm Nagybányai-Nagy Olivérnek a Q-rendezés, kutatásunkban alkalmazott, „fotós megoldásának” gondolatát, Kiss Enikő Csillának és Rózsa Sándornak a kutatási tervünk véleményezését és a kapott instrukciókat, illetve Harsányi Szabolcs Gergőnek a szakmai segítséget. Ezenfelül köszönöm szépen mindenkinek, aki, ha csak egy apró dologgal is, de hozzá tett ennek a kutatásnak a megvalósulásához.

Jelen kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-2-I-KRE-9 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

10. Irodalomjegyzék

- Ásványi K., Szerényi Z. M. & Zsóka Á. (2014). A fenntartható fejlődés feltételeinek megjelenése a nagykorú lakosság értékrendjében: egy Q-módszeres kutatás eredményei. *Economica*, 7(2), 68-79.
<https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2014/7/2/4333>
- Barbosa, J. C., Willoughby, P., Rosenberg, C. A., & Mrtek, R. G. (1998). Statistical methodology: VII. Q-methodology, a structural analytic approach to medical subjectivity. *Academic emergency medicine*, 5(10), 1032-1040.
<https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.1998.tb02786.x>
- Barron, K. E. & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 706–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.706>
- Brown, S. R. (1993). A Primer on Q Methodology. *Operant subjectivity*, 16(3/4), 91-138.
<https://doi.org/10.15133/j.os.1993.002>
- Brown, S. R. (1996). Q Methodology and Qualitative Research. *Qualitative health research*, 6(4), 561-567. <https://doi.org/10.1177/104973239600600408>
- Cloninger, C. R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric developments*, 3(2), 167-226.
- Csikszentmihályi M. (2001) *Flow – Az áramlat*. Akadémiai Kiadó.
- Dean, R., Siddiqui, S., Beesley, F., Fox, J. & Berry, K. (2018). Staff perceptions of borderline personality disorder and recovery: A Q-sort method approach. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(4), 473-490. <https://doi.org/10.1111/bjc.12180>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Dweck, C. S. (1991). Self-theories and goals: their role in personality, motivation and development. In Dienstbier, R.A. (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation 1990*, Vol.38. (pp. 199-235). University of Nebraska Press.
- Fejes J. B. (2015). *Célok és motiváció. Tanulási motiváció a célorientációs elmélet alapján*. Gondolat Kiadó.
- Fejes N. É., Rózsa S. & Must A. (2018). Szkizotíp személyiségvonások és a nyelvi kreativitás összefüggéseinek vizsgálata. *Ideggyógyászati Szemle*, 71(3-4), 113-125. <http://dx.doi.org/10.18071/isz.71.0113>
- Frankl, V. E. (2020). *Az élet értelméről*. Libri Kiadó.
- Fülöp M. (2008). Paradigmaváltás a versengéskutatásban. *Pszichológia*, 28(2), 113-140. <https://doi.org/10.1556/pszi.28.2008.2.2>
- Fülöp M. (2017). A motiváló iskola. In Hunyadi Gy., Csapó B., Pusztai G., & Szivák J. (Eds.), *Az oktatás körproblémái* (pp. 104-129). ELTE Eötvös Kiadó.
- Fülöp M., Berkics M. & Pinczés-Pressing Zs. (2015). A verseny szerepe a versenyzők életében és az eredményes versenyzés lehetséges pszichés összetevői. *Génius Műhely*, 18.
- Gillet, N., Vallerand, R. J. & Paty, B. (2013). Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(6), 1200-1210. <https://doi.org/10.1111/jasp.12083>
- Gulácsi L., Péntek M. & Hajdu O. (2011). Gyakorló orvosok egészségnyereség társadalmi elosztásával kapcsolatos attitűdje—a Q-vizsgálat. *Statisztikai Szemle*, 89(9), 980-1006.
- Gyömbér N. & Kovács K. (2019). *Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illuminating. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 638–645. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.3.638>

- Hofmeister-Tóth Á. & Simon J. (2006). A Q-módszer elmélete és alkalmazása a marketingkutatásban. *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 37(9), 16-26. <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2006.09.02>
- Jackovics P. (2019). A különleges mentési felszerelések biztonságos használatának elemzése statisztikai módszerekkel, I. rész= Statistical methods for analysis of safe use of special rescue equipment, part I. *Hadmérnök*, 14(1), 123-137. <https://doi.org/10.32567/hm.2019.1.11>
- Járai R., Csókási K., Büki S. & Hent C. C. (2016). A többdimenziós interoceptív tudatosság skála hazai adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(1), 123-134. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.1.123>
- Kim, K. Y. (2014). Business intelligence and marketing insights in an era of big data: The q-sorting approach. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIS)*, 8(2), 567-582. <https://doi.org/10.3837/tiis.2014.02.014>
- Kitzinger, C. (1999). Researching subjectivity and diversity: Q-methodology in feminist psychology. *Psychology of Women Quarterly*, 23(2), 267-276. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00358.x>
- Lee, B. S. (2017). The fundamentals of Q methodology. *연구방법논총*, 2(2), 57-95. <https://doi.org/10.21487/jrm.2017.11.2.2.57>
- Martos T. & Konkolý Thege B. (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1). 125–149. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.1.8>.
- Martos T., Sallay V., Dészfalvi J., Szabó T. & Ittész A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>
- Martos T., Szabó G. & Rózsa S. (2006). Az aspirációs index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán= Psychometric Characteristics of the Shortened Aspiration Index in Hungarian Sample. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 171-191. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.2>

- Moen, F. & Kvalsund, R. (2013). Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight*, 5(3), 229-249.
- Moen, F. (2012). Subjective beliefs among coaches about how relational factors affect intrinsic motivation, responsibility and development in Sport. *Athletic Insight Journal*, 3(4), 219-235.
- Moen, F., Giske, R. & Høigaard, R. (2015). Coaches' Perceptions of how Coaching Behavior affects Athletes: An Analysis of their Position on Basic Assumptions in the Coaching Role. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 11(1), 180-199.
- Moen, F., Myhre, K., Allgood, E. & Reistad, I. B. (2016). Views about knowledge acquisition for coaching practice. *Operant Subjectivity: The International Journal of Q Methodology* 38(3-4), 1-15. <https://doi.org/10.15133/j.os.2016.011>
- Nagy N. K. (2019). A magyar úszósport utánpótlásának vizsgálata a motiváció, a motivációs környezet és a relatív életkor tükrében [Doktori disszertáció, Testnevelési Egyetem]. <http://real-phd.mtak.hu/781/19/nagynikoletta.d.pdf>
- Nagy N., Sós C., Ökrös C. & Szájer P. (2014). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyzőknél. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(57), 24-27.
- Newton, M., Duda, J. L. & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, 18(4), 275-290. <https://doi.org/10.1080/026404100365018>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of sports sciences*, 19(6), 397-409. <https://doi.org/10.1080/026404101300149357>
- Paic R. (2019). *A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban*. [Doktori disszertáció, Pécsi

- Tudományegyetem]. <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/19318/paic-robert-phd-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paic R., Kajos A., Meszler B. & Prisztóka G. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2), 159-182. <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- Pedersen, D. M. (2002). Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation. *Perceptual and motor skills*, 95(2), 459-476. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.2.459>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Révész L., Bíró M., Csáki I., Horváth T., Patócs Á., Kállay É., Balázs R. & Tóth L. (2014). The Hungarian adaptation of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (H-PMCSQ-2). *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 18(3), 175-190.
- Révész L., Bognár J., Géczi G. & Sós C. (2011). A motivációs környezet vizsgálata úszásban. *Kalokagathia*, 49(2-4), 206-217.
- Révész L., Bognár J., Sós C., Bíró M. & Szájer P. (2012). A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13(49), 26-35.
- Révész L., Bognár J., Trazskoma-Bicsérdy G. & Kovács T. L. (2009). A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, 47(2-3), 147-162.
- Rodríguez-Piñeros, S., Martínez-Cortés, O., Villarraga-Flórez, L. & Ruíz-Díaz, A. (2018). Timber market actors' values on forest legislation: A case study from Colombia. *Forest policy and economics*, 88, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.forpol.2017.12.002>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (Eds.) (2002). *Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective*. In Handbook of self-determination research. (pp. 3-33). University of Rochester Press.

- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>.
- Shemmings, D. (2006). 'Quantifying' qualitative data: an illustrative example of the use of Q methodology in psychosocial research. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 147-165. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp060oa>
- Smohai M. (2022). *Az Érték és Értelem a Sportban Leltár fejlesztése és kipróbálása hazai mintán*. [Kézirat].
- Smohai M. és mtsai. (2019). *A Sportmotivációs Kérdőív (SMS-II) magyar változatának pszichometriai jellemzői*. [Kézirat].
- Smohai M., Szemes Á., Bernhardt-Torma N., Mirnics Z., Bóna K., Kovács K., Gyömbér N., Béres R., Kövi Zs., Mészáros V., Tanyi Z., Kovács D., Vass Z. & Tóth L. (2021). Psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Sport Motivation Scale II. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 2209-2218. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3281>
- Stainton Rogers, R. (1995): Q methodology. In J.A. Smith, R. Harré & L. Van Langenhofe (Eds.), *Rethinking methods in psychology* (pp. 178-192). Sage.
- Stephenson, W. (1935). Technique of factor analysis. *Nature*, 136(3434), 297-297. <https://doi.org/10.1038/136297b0>
- Stephenson, W. (1936). The inverted factor technique. *British Journal of Psychology*, 26(4), 344-361. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1936.tb00803.x>
- Susánszky É., Konkoly Thege B., Stauder A. & Kopp M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.8>
- Szokolszky Á. (2020). *A pszichológiai kutatás módszertana*. Osiris Kiadó.
- T. Kárász J., Nagybányai-Nagy O., Takács N. & Takács S. (2022). Egy felsőoktatási e-learning tananyagfejlesztés értékelése. *Educatio*, 31(2), 303-312. <https://doi.org/10.1556/2063.31.2022.2.10>

- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(4), 387-397. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608921>
- Watts, S. & Stenner, P. (2005). Doing Q methodology: theory, method and interpretation. *Qualitative research in psychology*, 2(1), 67-91. <https://doi.org/10.1191/1478088705qp022oa>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Westwood, D. & Griffiths, M. D. (2010). The role of structural characteristics in video-game play motivation: A Q-methodology study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(5), 581-585. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0361>
- Zabala, A., Sandbrook, C. & Mukherjee, N. (2018). When and how to use Q methodology to understand perspectives in conservation research. *Conservation Biology*, 32(5), 1185-1194. <https://doi.org/10.1111/cobi.13123>